

2 tägliche Dankbarkeitsminuten

Nimm Dir jeden Tag *in der Früh* **eine Minute** Zeit und frage Dich (im Geist oder – noch effizienter – schriftlich):

- Wofür kann ich jetzt dankbar sein?
- Womit bin ich jetzt in meinem Leben zufrieden?
- Was genieße ich in meinem Leben?
- Was schätze ich in meinem Leben?
- Was habe ich, was ich für selbstverständlich halte?
- Welche Menschen bereichern mein Leben?

Frag Dich unbedingt auch:

- Wofür bin ich mir selbst dankbar?

Nimm Dir jeden Tag *vor dem Einschlafen* **eine Minute Zeit** und frage Dich:

- Was hat mir dieser Tag geschenkt? Wofür kann ich am heutigen Tag dankbar sein?
- Welche kleinen Glücksmomente habe ich erlebt?
- Worüber konnte ich mich heute freuen? Worüber konnte ich lachen? Was hat mein Herz erwärmt?
- Welchen Beitrag durfte ich heute leisten?
- Was habe ich heute gut erschaffen?

Achtung! Es geht dabei nicht darum, mechanisch für alles Mögliche Danke zu sagen, das nützt gar nichts.

Echte Dankbarkeit ist mit einem **starken Gefühl** und **positiver Energie verbunden** – darum geht es. Besser, Du findest täglich *eine einzige* Sache, für die Du *wirklich* Dankbarkeit empfindest und drückst das ehrlich aus, als für tausend Dinge emotionslos zu danken.

Du wirst erstaunt sein, welche Wirkung diese einfache 2-Minuten-Praxis auf Dein Alltagsleben hat!